Y7 LANG B 中文

食物與營養

假設你所參加的課外活動，現在會在學校舉辦一個三天兩夜的營會，共有二十位同學參加。

你們三位被分派到膳食小組，負責預備營會的食物。學校的food technology room 可以提供冰箱冷藏，以及煮食工具。負責老師特別提醒你們要預備營養均衡的食物，以及多變化的餐單。

現在，你們會討論這三天兩夜的餐單，請使用之前課堂搜集到的資料，晚餐部份可以到網上搜集資料，製訂餐單。

由於你們要自己煮食物，所以在選擇菜式時要注意烹調方法。

第一天：午餐、下午茶、晚餐

第二天：早餐、午餐、下午茶、晚餐

第三天：早餐、午餐（可以選擇外送服務）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 菜式 | 選擇這些菜式的原因 |
| 第一天 | 午餐 |  |  |
|  | 下午茶 |  |  |
|  | 晚餐 |  |  |
| 第二天 | 早餐 |  |  |
|  | 午餐 |  |  |
|  | 下午茶 |  |  |
|  | 晚餐 |  |  |
| 第三天 | 早餐 |  |  |
|  | 午餐 |  |  |